

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia merupakan makhluk yang sangat istimewa dan berbeda dengan makhluk-makhluk yang lain. Manusia juga dapat dikatakan sebagai makhluk sosial karena hidup berdampingan dan manusia ini merupakan makhluk yang saling membutuhkan di dalam kehidupan bermasyarakat. Sesuai dengan kodratnya sebagai makhluk sosial, manusia banyak berinteraksi dengan orang di lingkungan sekitarnya. Bahkan dapat dipastikan bahwa manusia pernah merasakan yang namanya marah, atau perasaan yang tidak menyenangkan yang dirasakan karena perlakuan dari orang-orang di sekitarnya.

Banyak sekali kasus yang terjadi belakangan ini seperti kasus pembunuhan, kasus pengeroyokan atau kasus kekerasan yang terjadi dikarenakan emosi yang meluap. Chaplin menjelaskan bahwa emosi merupakan suatu keadaan yang membuat organisme manusia terangsang dalam suatu perubahan-perubahan yang disadari, yang sifatnya mendalam dan juga adanya perubahan perilaku.¹

Emosi ini merupakan suatu gejala psikologi-fisiologis yang dapat menimbulkan efek pada sikap atau pun perilaku. Emosi ini dapat dirasakan karena berhubungan langsung dengan jiwa dan juga fisik manusia. Ketika manusia merasakan emosi bahagia yang meluap, secara psikis akan merasakan kepuasan seperti jantung yang berdebar-debar ataupun langkah kaki menjadi ringan. Namun ketika merasakan marah manusia akan merasakan kekuatan atau energi yang bergejolak yang menimbulkan

¹ Chaplin, J. (2006). Kamus Lengkap Psikologi. Penerjemah Kartini Kartono. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

mendidihnya darah dalam hatinya, yang kemudian menyebar ke seluruh urat nadinya, merubah warna kulitnya menjadi merah sebagaimana api yang bergejolak meninggi.²

Emosi ini pada dasarnya didalam tubuh manusia dibagi menjadi dua kategori yang bisa dilihat secara umum dari dampak yang ditimbulkannya. Kategori pertama adalah emosi positif, yaitu emosi yang memberikan dampak yang menyenangkan dan juga menenangkan seperti gembira, lucu, haru dan senang. Kategori kedua yaitu emosi negative. Emosi negative ini adalah Ketika kita merasakan dampak yang dirasakan itu negative dan tidak menyenangkan seperti kecewa, depresi, putus asa, frustasi dendam dan marah.³

Dyer mengatakan bahwa marah adalah suatu reaksi tubuh terhadap suatu hal yang dilakukan dengan cara yang tidak diinginkannya. Ketika seseorang marah, mereka tidak dapat mengendalikan perbuatannya. Seseorang yang marah dan tidak dapat mengontrol dirinya itu adalah orang yang mengalami gangguan dalam kejiwaannya.⁴

Dari beberapa macam emosi, emosi marah merupakan salah satu yang sangat sulit untuk diatasi. Karena sering kali seseorang yang memendam perasaan marah itu dapat menimbulkan tekanan pada psikis yang lebih berat. Perasaan marah yang terus bergejolak ini akan menimbulkan suasana hati yang tidak nyaman, tidak mengenakan bahkan seseorang menjadi sensitive. Banyak sekali cara melampiaskan kemarahan dengan hal yang negative seperti melempar barang, melakukan kekerasan, mengatakan hal kasar atau teriak-teriak yang berlebihan.⁵

² Al-Ghazali, A.-I. A. (2013). *Ringkasan Ihya 'Ulumuddin*. Bekasi: PT. Sahara Intisains, h. 345

³ Safaria, T. (2012). *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*. Jakarta: Bumi Aksara, h. 3-4

⁴ Purwanto, Y. (2006). *Psikologi Marah*. Bandung: Refika Aditama.

⁵ M. Darwis Hude (2006), *Emosi*. Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama, h. 164

Sifat amarah ini akan mengeluarkan perintah ke tubuh untuk melampiaskan kemarahannya atau kekesalan hatinya dengan cara mencela, Tindakan-tindakan atau perlakuan yang sebagai wujud dari kekesalan yang dirasakan. Hal ini terjadi tergantung pada tingkatan kemarahan dari tingkat keimanan seseorang. Maka dari itu, menahan amarah itu suatu perbuatan kebajikan, dan Allah swt sangat menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan.

Di dalam Al-Qur'an menjelaskan bahwa amarah dikeluarkan oleh kesombongan yang tersembunyi di dalam hati yang paling dalam pada seorang yang keras kepala. Penyebab manusia tergiring ke dalam kebinasaan yaitu rasa iri, kedengkian dan juga amarah. Maka dari itu manusia harus memiliki pengetahuan tentang kebinasaan agar dapat mencegah keburukan-keburukan yang akan terjadi.

Tazkiyatun nafs ini merupakan salah satu hal yang dapat digunakan sebagai cara seseorang untuk memperbaiki dirinya dalam hal sifat, sikap dan kepribadian, dari tingkat yang lebih rendah ke tingkat yang lebih tinggi. *Tazkiyatun nafs* ini digunakan untuk membangun spiritualitas di dalam hati manusia, untuk mencapai keselamatan didunia maupun di akhirat. Ada banyak tokoh islam yang membahas mengenai Tazkiyatun Nafs ini, salah satunya yaitu Imam Al-Ghazali. Salah satu kitab karangan beliau yaitu kitab *Ihya Ulumuddin*, kitab ini menjelaskan tentang cara beragama secara spiritualitas dan salah satunya membahas tentang emosi.⁶

Al-Ghazali merupakan tokoh yang sangat terkemuka pada abad pertengahan, selain itu juga beliau merupakan tokoh yang sangat relevan dengan penelitian yang sedang penulis kaji, maka dari itu penulis akan melakukan kajian pustaka pada kitab *Ihya Ulumuddin* yang didalamnya terdapat pembahasan yang dipakai untuk menjadi metode terapi

⁶Imam Al-Ghazali (2013), *Ringkasan Ihya Ulumuddin*. Bekasi: PT Sahara Intisains, h. 344

pembersihan jiwa atau *tazkiyatun nafs*. Imam Al-Ghazali juga membahas mengenai emosi dan cara mengelola emosi dengan baik.

Pentingnya manusia mengelola emosinya dengan baik untuk mencegah manusia terkena kotoran-kotoran jiwa. Adanya manajemen emosi membuat manusia lebih mampu untuk mengenali dirinya, mengelola emosi, mampu memotivasi diri untuk berubah menjadi yang lebih positif dan juga menjadi pagar pembatas untuk diri dan berhati-hati dalam bersikap.

Ketidakmampuan manusia dalam mengendalikannya akan berpengaruh terhadap pembentukan konsep diri yang tidak bermanfaat, maka akan semakin terlihat dari belum matangnya kepribadian pada diri seseorang akan terlihat dari perilakunya. Jadi, kemampuan ini akan sangat berguna untuk seseorang dalam mengendalikan emosinya. Karena tanpa adanya ilmu dalam mengatur emosi, emosi ini akan menjadi sumber penyakit hati dan juga dapat membuat hati resah.

Di dalam buku M. Darwis Hude, ada beberapa cara yang dapat mengendalikan emosi sesuai dengan yang dilakukan oleh Imam Al-Ghazali. Yang pertama ada model *Displacement*, yaitu metode pegalihan atau menyalurkan emosi kepada objek lain seperti *dzikir*. Kedua, model *Cognitive adjustment* atau model pengalihan kognisi seperti atribusi positif. Ketiga, adalah model *Coping*, yakni dengan menerima segala sesuatu yang terjadi di dalam kehidupan sehari-hari, seperti bersabar. Dan yang terakhir yaitu model lain-lain seperti regresi, yaitu cara yang akan dilakukan untuk mempertahankan diri menjauhi segala hal yang tinggi menjadi perkembangan yang lebih rendah, seperti bertaubat.

Dengan melihat dari beberapa permasalahan yang ada diatas, penulis bermaksud untuk melakukan penelitian dan menggali lebih dalam lagi mengenai cara manajemen emosi dengan menggunakan *tazkiyatun nafs* agar berguna dan bisa dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari. dengan

menyusun skripsi yang berjudul **Konsep Manajemen Emosi Perspektif Imam Al-Ghazali.**

B. Rumusan Masalah

Melihat dari beberapa permasalahan yang ada dalam latar belakang tersebut, peneliti berkonsentrasi melakukan penelitian terhadap konsep manajemen emosi sebagai perspektif Imam Al-Ghazali. Agar pembahasan penelitian tidak terlalu luas, maka peneliti membatasi permasalahan yang akan dibahas. Berikut ini merupakan permasalahan yang akan dibahas oleh peneliti.

1. Bagaimana Biografi Imam Al-Ghazali?
2. Apa Makna Tazkiyatun Nafs Menurut Imam Al-Ghazali?
3. Bagaimana Peran Manajemen Emosi Dalam Mengatasi Nafsu Amarah Menurut Al-Ghazali?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan untuk memaparkan jawaban dari pertanyaan penelitian yang telah disebutkan diatas, diantaranya:

1. Memiliki Tujuan Untuk Mengetahui Biografi Imam Al-Ghazali
2. Memiliki Tujuan Untuk Memahami Tazkiyatun Nafs Menurut Al-Ghazali
3. Memiliki Tujuan Untuk Mengetahui peran Manajemen Emosi Dalam Mengatasi Nafsu Amarah Menurut Al-Ghazali

D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Diharapkan dari penilitan yang dilakukan oleh penulis dapat menyediakan informasi baru dan menambah pengetahuan untuk

dipelajari, terlebih khusus yang berkaitan dengan tasawuf dan Psikoterapi dalam mengetahui pengetahuan mengenai agama, apakah mereka melakukan hal itu berdasarkan kesadaran mereka sebagai makhluk hidup yang beragama atau karena bentuk perilaku taat mereka kepada agama yang mereka anut.

2. Secara Praktis

Konsep penelitian ini dilakukan untuk mengkaji ulang mengenai metode *tazkiyatun nafs* dari pemikiran Imam Al-Ghazali untuk mewujudkan kepribadian yang berakhlak dan dengan senantiasa memperbaiki diri dan juga mendekatkan diri kepada Allah swt. Diharapkan juga penelitian ini dapat menjadi referensi dan juga masukan untuk masyarakat disekitar dan dapat menjunjung nilai-nilai akhlak mulia yang diterapkan pada kehidupan sehari-hari.

E. Tinjauan Pustaka

1. Tesis karya Ulin Ni'mah (2018). Judul "Konsep *Tazkiyatun Nafs* dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Karakter Pada Kurikulum 2013". Penerbit UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Dalam penelitian ini, peneliti membahas mengenai Pendidikan karakter yang merupakan persoalan yang tidak akan mungkin selesai untuk dibahas. Pada saat ini Pendidikan hanya mementingkan kecerdasan otaknya dari pada membangun karakternya. Dalam tesis ini penulis mencoba untuk menghubungkan antara Pendidikan karakter dengan konsep *tazkiyatun nafs* karena masih banyak sekali anak-anak yang hanya mementingkan kecerdasannya dibandingkan sikap dan juga akhlaknya. Sehingga masih banyak sekali ditemukan di lingkungan atau di sekolah murid yang bertindak amoral. Di dalam penelitian ini penulis menggunakan metode *library research* atau studi kepustakaan yang bersifat deskriptif kualitatif. Menggunakan metode dokumentasi untuk pengumpulan datanya baik terdiri dari sumber

data primer maupun sekunder. Adapun buku primer yang digunakan yaitu buku intisari *Ihya' 'Ulum Ad-Din* Al-Ghazali, dan buku sekunder yang digunakan di dalam penelitian ini adalah buku *Tazkiyatun Nafs* karya Said Hawwa.

2. Artikel jurnal karya Alfaiz, Hengki Yandri dan kawan-kawan (2019). Judul “Pendekatan *Tazkiyatun An-Nafs* Untuk Membantu Mengurangi Emosi Negatif Klien”. Penerbit Universitas PGRI Madiun. Penelitian yang dilakukan oleh penulis ini membahas tentang emosi yang bersumber dari kondisi psikologis manusia. Ada 2 faktor yang menyebabkan emosi ini dalam hidup manusia, yang pertama adalah faktor internal yaitu bawaan atau genetik yang tidak bisa dilepas dari perilaku manusia tetapi bisa dikendalikan. Sedangkan yang kedua adalah faktor eksternal, yaitu pengaruh dari lingkungan yang mempengaruhi komunikasi dalam sosial individu. Di dalam artikel ini penulis akan membahas secara lebih mendalam mengenai emosi dan bagaimana *tazkiyatun nafs* bisa digunakan sebagai pendekatan konseling untuk membantu seseorang melepaskan emosi negative yang dirasakan.
3. Artikel jurnal karya Yulasti Arif, Rika Sarfika (2021). Judul “Pelatihan Manajemen Emosi Sebagai Upaya Pencegahan Perilaku Kekerasan Pada Anak Usia Dini”. Penerbit Universitas Andalas Padang. Pada penelitian ini penulis membahas tentang banyak kekerasan yang terjadi pada anak yang biasanya dilakukan oleh teman sebayanya. Karena biasanya anak-anak itu terpancing emosinya ketika diejek, karena mereka belum bisa untuk mengontrol emosinya. Maka penulis memikirkan untuk melakukan penelitian tentang bagaimana cara untuk anak-anak dapat mengontrol emosinya dengan baik. Metode yang digunakan yaitu diskusi, simulasi, ceramah, praktek pendampingan dan praktek mandiri. Hasil dari penelitian ini menjelaskan bahwa Sebagian besar anak sudah memiliki kemampuan

yang sangat baik untuk mengendalikan emosinya, walaupun masih ada juga anak yang kurang dalam mengendalikan emosinya.

4. Skripsi karya Nur Sayfudin (2018). Judul “Konsep Tazkiyatun Nafs Perspektif Imam Al-Ghazali Dalam Pendidikan Akhlak”. Penerbit IAIN Metro. Dalam penelitian ini penulis membahas tentang konsep tazkiyatun nafs dalam Pendidikan akhlak menurut Al-Ghazali. Penelitian ini dilakukan dengan metode library research atau penelitian Pustaka dan pengumpulan datanya menggunakan dokumentasi dengan menggunakan sumber primer kitab Ghazali-karya Al-Karya. Hasil dari penelitian ini menjelaskan bahwa menurut Al-Ghazali Pendidikan itu merupakan bagian dari tazkiyatun nafs, dan menurutnya ilmu itu merupakan alat untuk menuntun akal menuju kemuliaan. Akhlak pada peserta didik ini dapat diubah atau dibentuk dengan menggunakan Pendidikan menurut Al-Ghazali.
5. Skripsi karya Nurjan Yusyari (2022). Judul “Hubungan Tazkiyatun Nafs Dengan Tingkat Stress Di Masa Pandemi Covid-19”. Penerbit UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Pada penelitian ini penulis membahas mengenai permasalahan-permasalahan yang terjadi pada masa pandemi seperti psikologis, ekonomi, permasalahan kesehatan dan banyak lagi. Penelitian ini membahas tentang mahasiswa yang mengalami stress dalam menjalani kehidupan di masa pandemic Covid-19. Penulis juga memiliki tujuan untuk melihat hubungan antara tingkat stress mahasiswa dengan metode tazkiyatun nafs. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan google form dalam pengumpulan datanya. Penulis mendapatkan hasil bahwa adanya hubungan antara tazkiyatun nafs dengan tingkat stress mahasiswa pada masa pandemic Covid-19.
6. Skripsi yang berjudul “Manajemen Emosi Dalam Al-Qur’an (Kajian Surat Yūsuf)” 2017 yang disusun oleh Alim Sofiyani, Penelitian ini termasuk penelitian pustaka (library research), yaitu penelitian yang dilakukan ini mempunyai tujuan untuk dapat mengumpulkan segala data kepustakaan,

bersifat “deskriptif”, Metode yang digunakan untuk menganalisis data dalam penelitian ini adalah analisis isi dan interpretasi. Penulis menjelaskan dalam kajiannya tentang manajemen emosi dalam surat Yusuf, dan hikmah mengendalikan emosi dalam surat-surat Yusuf. Penelitian ini menemukan dua cara untuk menyikapi emosi dalam surat Yusuf. Yang pertama adalah perpindahan atau displacement yakni Dzikrullah. Yang kedua adalah melalui Coping (menerima atau mengatasi apa pun yang terjadi dalam hidup) yang mencakup kesabaran dan memaafkan, dan hikmah yang terkandung dalam surat Yusuf setidaknya menawarkan tiga manfaat bagi mereka yang memiliki kemampuan mengendalikan emosi yakni dengan cara menghindari rasa benci dan juga perpecahan yang akan terjadi, melancarkan rencana, dan mengarahkan kepada kebahagiaan serta kemenangan.

7. Artikel jurnal dengan judul Konsep Kecerdasan Emosional dalam Perspektif Pendidikan Islam yang disusun oleh Anisatul Masruroh, penelitian tersebut menggunakan metode penelitian kualitatif yang menitik beratkan pada penelitian kepustakaan (library research), Metode analisis yang digunakan adalah analisis diskriptif, penulis menyusun jurnalnya dengan maksud untuk menjelaskan bagaimana bagaimana seseorang itu mengetahui, menguasai, dan mengontrol emosi yang biasanya merujuk kepada perilaku kedewasaan seseorang yang biasanya disebut kecerdasan emosi dengan mengkaitkan dengan dunia psikologi serta kaitannya dengan kecerdasan emosional dalam perspektif pendidikan Islam, hasil dari penelitian tersebut menyebutkan bahwa konsep kecerdasan emosional dalam pendidikan emosional yang ditawarkan oleh para psikolog yang tidak disentuh dan dipadukan dengan konsep-konsep agama yang sebenarnya saling memperkuat, Keterkaitan konsep kecerdasan emosional dengan konsep pendidikan Islam selama ini terlihat jelas pada tingkatan hubungan diri (pengendalian diri) dan hubungan sosial antar manusia (horizontal). Tetapi tidak dipungkiri juga bahwa konsep kecerdasan emosional memiliki beberapa kekurangan terhadap beberapa hal yang berkaitan dengan pengembangan dan peningkatan nilai ketaqwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa.

Judul yang diangkat pada penelitian ini adalah “Manajemen Emosi Sebagai Metode Tazkiyatun Nafs Perspektif Imam Al-Ghazali”. Maka dari itu, penulis akan menjelaskan beberapa penjelasan mengenai hal yang akan dibahas pada penelitian ini.

F. Kerangka Berpikir

Emosi merupakan suatu hal yang dapat dirasakan oleh setiap manusia. Emosi ini menurut Zuhairini merupakan suatu perasaan yang muncul melebihi batas yang terkadang tidak dapat ditangani atau dikuasai oleh diri sendiri yang mengakibatkan putusanya hubungan dunia luar dengan diri sendiri. Emosi juga dapat dijelaskan dengan bermacam-macam seperti tidak seimbang, keadaan yang bergejolak, respon yang kuata dan tidak beraturan terhadap sesuatu yang didapatkan.⁷

Emosi negatif yang selalu disimpan dalam diri seseorang akan menjadi netral dan akan menjadi tumpukan emosi. Apabila tidak segera diselesaikan akan menyebabkan gangguan emosi dan perilaku seseorang yang dapat menimbulkan masalah pada psikologisnya. Maka itu merupakan suatu landasan yang digunakan untuk mengetahui pentingnya manajemen emosi itu dilakukan.

Emosi sering dikaitkan dengan ekspresi marah tapi emosional adalah sesuatu yang lebih dari itu. Santrock mengatakan bahwa emosi adalah perasaan muncul ketika seseorang berada dalam suatu situasi atau interaksi mereka anggap penting. Psikolog mengklasifikasikan emosi dasar menjadi dua kategori, khususnya emosi positif dan negatif. Emosi positif adalah emosi yang diinginkan dan membawa perasaan nyaman seperti kebahagiaan, kepuasan, penghargaan dan dan sebagainya. Sedangkan emosi

⁷ Mahmud, Dimiyati, *Psikologi Pendidikan* (Yogyakarta: Rake Press), h. 13

negatif ialah emosi yang tidak diinginkan dan menyebabkan keadaan psikologis yang tidak menyenangkan seperti kesedihan, kemarahan, frustrasi, muak dan lain-lain.⁸ Meski emosi negatif bisa membawa dampak negatif terhadap kehidupan seseorang, energi negatif ini dapat diubah dalam energi positif yang bermanfaat jika orang tersebut memiliki kemampuan untuk berubah dan mengelola ini dengan baik. Cara untuk mengelola emosi negatif disebut manajemen emosional. Kapasitas manajemen Emosi adalah kemampuan yang penting karena dapat mengurangi stres adalah hasil dari gelombang emosi negatif. Orang yang mampu mengelola emosi dengan baik akan mempunyai kemampuan memahami maupun memproses perasaan mereka sendiri meningkatkan kualitas hidup dan keberhasilannya, terutama ketika memahami emosi dan batasan pasti yang terlibat perilaku individu dan orang lain. dan ketika seseorang dengan manajemen emosi yang tidak baik maka akan mendapatkan emosi dan kekhawatiran berlebih untuk mengatasi emosi yang dihadapi.

Tazkiyatun nafs itu berasal dari bahasa arab yang terdiri dari 2 kata yaitu *tazkiyah* dan *nafs*. Kata *tazkiyah* berasal dari kata *tazakka* yang memiliki arti “suci” secara bahasa. Kata *tazkiyah* ini juga merupakan sinonim dari kata *thahara* yang memiliki arti “bersih” atau “suci”.

Sedangkan *Nafs* ini memiliki arti yaitu “kehidupan manusia yang berbeda antara ruh yang berarti cahaya dan juga jasmani yang artinya kegelapan”. *Nafs* juga dijelaskan sebagai organ rohani di dalam diri manusia yang mempunyai pengaruh besar diantara yang lainnya. Organ ini dapat mengeluarkan perintah kepada seluruh anggota tubuh untuk melakukan suatu tindakan atau perlakuan.⁹

⁸ Mahmud, Dimiyati, *Psikologi Pendidikan* (Yogyakarta: Rake Press), h. 13

⁹ <https://kumparan.com/berita-hari-ini/tahapan-tazkiyatun-nafs-cara-menyucikan-jiwa-bagi-umat-islam-1v0avTyaGdX/1>

Secara istilah *Tazkiyatun Nafs* mempunyai arti yaitu “membersihkan jiwa dari sikap yang tercela, dari kemusyrikan, dan menjadikan asma Allah sebaik-baiknya akhlak”. Sedangkan secara terminologi *Tazkiyatun Nafs* ini merupakan suatu cara untuk membersihkan diri dari segala sifat tercela dan mulai mengisi diri dengan sifat-sifat terpuji yang dapat berkaitan dengan dimensi spiritual.¹⁰

Tazkiyatun Nafs ini memiliki tujuan yang berkaitan juga dengan keinginan manusia, yaitu untuk mencapai kebahagiaan jasmani dan rohani baik di dunia maupun di akhirat. Ada berbagai macam hambatan dan cobaan yang akan dihadapi untuk mencapai kesempurnaan jiwa, seperti kotoran jiwa yang dapat timbul akibat perilaku buruk yang dilakukan oleh manusia itu sendiri.

Manajemen emosi merupakan kemampuan manusia dalam menggunakan nalar, pikiran dan Tindakan yang dilakukan untuk menghadapi emosi yang dapat diungkapkan dan dihadapi secara sehat dan tepat. Seseorang akan belajar mengenai sebab dan akibat dari perasaan mereka di berbagai bidang, termasuk Ketika menghadapi masalah yang terjadi di kehidupan sehari-hari.¹¹

Manajemen emosi ini memiliki tujuan untuk mengurangi emosi dan juga dapat menciptakan keseimbangan emosi sehingga dapat mencapai kesejahteraan dan emosi yang stabil di dalam diri seseorang. Dengan tidak mampunya seseorang dalam mengendalikan emosinya, maka akan berpengaruh terhadap kesehatan mentalnya sendiri.

¹⁰ Nurjan Yusyari, “Hubungan *Tazkiyatun Nafs* Dengan Tingkat Stress Di Masa Pandemi Covid-19”, h. 5

¹¹ Meutia Kirana Dewi. *Manajemen Emosi Dalam Perspektif Aliran Filsafat Stoitisme*, h. 3-4

G. Sistematika Penulian

Sistematika penulian pada penelitian berikut berupa skripsi yang terdiri dari lima bab.

Bab I, Pendahuluan. yang berisi tentang kerangka dasar dalam sebuah penelitian. Akan membahas langkah-langkah yang dilakukan dalam penelitian seperti: latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, kajian putaka, kerangka berpikir, dan sistematika penulisan.

Bab II, Landasan Teori. Pada Bab ini penulis akan menguraikan beberapa teori inti seperti penjelasan secara umum mengenai manajemen emosi. Hal yang akan dibahas meliputi emosi, teori-teori emosi, aspek-aspek emosi, macam-macam emosi, cara pengendalian emosi serta *tazkiyatun nafs* (pembersihan diri).

Bab III, Metodologi Penelitian. Disini penulis akan menjelaskan jenis penelitian apa yang akan digunakan berdasarkan teori yang meliputi jenis penelitian, sumber data yang akan dipakai, teknik pengolahan data dan langkah-langkah penelitian.

Bab IV, Pembahasan. Penjelasan mengenai biografi singkat imam al-ghazali, penjelasan terkait makna *tazkiyatun nafs* menurut imam al-ghazali, serta pandangan al-ghazali terhadap peran manajemen emosi dalam mengatasi nafsu amarah.

Bab V, Penutup. Bab ini berisi penarikan kesimpulan yang dihasilkan dari analisis mengenai konsep manajemen emosi perspektif Imam Al-Ghazali dan juga saran.